

各領域の進捗状況一覧

② 運動

体を動かす習慣を身につけよう

表中の下線 _____ : 庁外機関・団体

行動目標	目標に対して取り組むこと	具体的な取り組み(例)	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度(計画・方向性)
乳幼児期のうちに生活リズムを確立しよう	・親子で楽しく体を動かして外あそびをする機会を増やす ・身近なところで楽しあそべる場を提供する ・親子のスキンシップがとれるようなあそびを普及・啓発する	<正しい知識の普及> 乳幼児をもつ親子を対象とした健康教育(乳幼児教室・地域派遣型健康講座等)の実施	<奈良市医師会> ●4か月児健診、10か月児健診、1歳7か月児健診、3歳6か月児健診 <子ども園推進課> ●運動会、参観日等に一緒に体を動かしたり、ふれあいあそびを伝える。 <子ども育成課> ●地域子育て支援拠点事業:子育て及び子育て支援に関する講習等の実施(月1回以上) <健康増進課> ●子育てスポーツ等への出前講座(親子ブズ講座) ●幼稚園・保育園園医科指導での生活リズム ●4か月児健診、10か月児健診、1歳7か月児健診、3歳6か月児健診 <都府保健センター> ●子ども園での口腔指導教室(3回)、むし歯予防教室「きらきらN都府」(2回)で、生活リズムと身体を使った遊びの大切さについて知識の伝達を実施	<奈良市医師会> ●4か月児健診、10か月児健診、1歳7か月児健診、3歳6か月児健診 <子ども園推進課> ●運動会、参観日等に一緒に体を動かしたり、ふれあいあそびを伝える。 <子ども育成課> ●地域子育て支援拠点事業:子育て及び子育て支援に関する講習等の実施(月1回以上) <健康増進課> ●子育てスポーツ等への出前講座(親子ブズ講座) ●幼稚園・保育園園医科指導での生活リズム ●4か月児健診、10か月児健診、1歳7か月児健診、3歳6か月児健診 <都府保健センター> ●子ども園での口腔指導教室時(3回)、(むし歯予防教室「きらきらN都府」(2回))で、生活リズムと身体を使った遊びの大切さについて知識の伝達を実施	<奈良市医師会> ●4か月児健診、10か月児健診、1歳7か月児健診、3歳6か月児健診 <子ども園推進課> ●運動会、参観日等に一緒に体を動かしたり、ふれあいあそびを伝える。 <子ども育成課> ●地域子育て支援拠点事業:子育て及び子育て支援に関する講習等の実施(月1回以上) <健康増進課> ●子育てスポーツ等への出前講座(親子ブズ講座) ●幼稚園・保育園園医科指導での生活リズム ●4か月児健診、10か月児健診、1歳7か月児健診、3歳6か月児健診 <都府保健センター> ●子ども園での口腔指導教室時(1回)、(育児教室「すこやかキッズ1、2、3」(6回))で、生活リズムと身体を使った遊びの大切さについて知識の伝達を実施	<奈良市医師会> ●4か月児健診、10か月児健診、1歳7か月児健診、3歳6か月児健診 <保育総務課> ●運動会、参観日等に一緒に体を動かしたり、ふれあいあそびを伝える。 <子ども育成課> ●地域子育て支援拠点事業:子育て及び子育て支援に関する講習等の実施(月1回以上) <母子保健課> ●子育て支援センター等への出前講座(のびのび講座) ●幼稚園・保育園園医科指導での生活リズム ●4か月児健診、10か月児健診、1歳7か月児健診、3歳6か月児健診 <都府保健センター> ●育児教室「すこやかキッズ1、2、3」(5回)で、生活リズムと身体を使った遊びの大切さについて知識の伝達を実施
子どもは楽しく体を動かしましょう	・外で体を動かしてあそぶ ・安全なあそび場をつくる ・子どもがスポーツに触れる機会をつくる ・学校で体育の授業以外に外あそびの時間確保や体を動かす機会をつくる	<正しい知識の普及> 保育園・幼稚園・学校での外あそびの推奨	<奈良市医師会> ●学校医としての助言 <奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●奈良市主催のイベントに参加し協力し体力チェックを実施、リズム体操の指導 <子ども園推進課> ●保育の中で遊具の正しい使い方、ルール等を知らせながら遊ぶ。 <健康増進課> ●20日ならフオーイベント「夏休み☆家族みんなでスタンプラリー」体を動かせりフッシュュー」 ●健康ナビ★出前講座:学校保健委員会 <小中高> ●学習指導要領に基づき、体育・保健体育等において、運動に関する授業を行なっている。	<奈良市医師会> ●学校医としての助言 <奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●奈良市主催のイベントに参加し協力し体力チェックを実施、リズム体操の指導 <子ども園推進課> ●保育の中で遊具の正しい使い方、ルール等を知らせながら遊ぶ。 <健康増進課> ●20日ならフオーイベント「オーキックサマーフェスティバル〜体を動かそうぞろ」 ●健康ナビ★出前講座:学校保健委員会 <小中高> ●学習指導要領に基づき、体育・保健体育等において、運動に関する授業を行なっている。	<奈良市医師会> ●学校医としての助言 <奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●奈良市主催のイベントに参加し協力し体力チェックを実施 <子ども園推進課> ●保育の中で遊具の正しい使い方、ルール等を知らせながら遊ぶ。 <健康増進課> ●20日ならフオー、25日は学び！にここ奈良ごはん会間イベント(はくくみ) ●健康ナビ★出前講座<親子向け>:学校保健委員会 ●プロレナによるストレッチ講座で放課後子ども教室とのつなげ <小中高> ●学習指導要領に基づき、体育・保健体育等において、運動に関する授業を行なっている。	<奈良市医師会> ●学校医としての助言 <奈良市運動習慣づくり推進員協議会> ●奈良市主催のイベントに参加し協力し体力チェックを実施 <保育総務課> ●保育の中で遊具の正しい使い方、ルール等を知らせながら遊ぶ。 <健康増進課> ●20日ならフオー、25日は学び！にここ奈良ごはん会間イベント(はくくみ) ●健康ナビ★出前講座<親子向け>:学校保健委員会 ●教育委員会委員部会で投げかけ <小中高> ●学習指導要領に基づき、体育・保健体育等において、運動に関する授業を行なっている。
	<連携整備> 放課後子ども教室・地域スポーツクラブ等のスポーツを楽しむ場の確保	<スポーツ振興課> ●スポーツ少年団団員を対象に体力の向上、社会性豊かな人間形成を目的に各種競技大会、野外活動、体力づくり、スキー教室を実施 <地域教育課> ●放課後子ども教室において、ダンス、テニス、ソフトボール、軽スポーツ、外遊びなど様々な運動を行う機会を提供	<スポーツ振興課> ●スポーツ少年団団員を対象に体力の向上、社会性豊かな人間形成を目的に各種競技大会、野外活動、体力づくり、スキー教室を実施 <地域教育課> ●放課後子ども教室において、ダンス、テニス、ソフトボール、軽スポーツ、外遊びなど様々な運動を行う機会を提供	<スポーツ振興課> ●スポーツ少年団団員を対象に体力の向上、社会性豊かな人間形成を目的に各種競技大会、野外活動、体力づくり、スキー教室を実施 <地域教育課> ●放課後子ども教室において、ダンス、テニス、ソフトボール、軽スポーツ、外遊びなど様々な運動を行う機会を提供	<スポーツ振興課> ●スポーツ少年団団員を対象に体力の向上、社会性豊かな人間形成を目的に各種競技大会、野外活動、体力づくり、スキー教室を実施 <地域教育課> ●放課後子ども教室において、ダンス、テニス、ソフトボール、軽スポーツ、外遊びなど様々な運動を行う機会を提供	<スポーツ振興課> ●スポーツ少年団団員を対象に体力の向上、社会性豊かな人間形成を目的に各種競技大会、野外活動、体力づくり、スキー教室を実施予定 <地域教育課> ●今後も、放課後子ども教室において、ダンス、テニス、ソフトボール、軽スポーツ、外遊びなど様々な運動を行う機会を提供に努める。
	公園や学校等、あそべる場の確保	<スポーツ振興課> ●学校開放事業の拡充 <公園緑地課> ●都市公園・児童遊園・ちびっこ広場等の維持管理を行う。 <生涯学習課(生涯学習財団)> ●親子を対象に、「親子で楽しむ運動遊び」/「スポーツレナーに学ぶ親子ストレッチ」/「親子で楽しむ軽スポーツ」を開催した。	<スポーツ振興課> ●学校開放事業の拡充 <公園緑地課> ●都市公園・児童遊園・ちびっこ広場等の維持管理を行う。 <生涯学習課(生涯学習財団)> ●「おんぱく親子体操」/「家族でホキのあそび」/「にここ親子体操」の3事業を実施した。	<スポーツ振興課> ●学校開放事業の拡充 <公園緑地課> ●都市公園・児童遊園・ちびっこ広場等の維持管理を行う。 <生涯学習課(生涯学習財団)> ●「家族でホキのあそび」/「にここ親子体操」の2事業を実施した。	<スポーツ振興課> ●学校開放事業の拡充 <公園緑地課> ●都市公園・児童遊園・ちびっこ広場等の維持管理を行う。 <地域教育課(生涯学習財団)> ●今後も、子どもが親と一緒にスポーツに触れる機会をつづけていきたい。	
	学校での運動系クラブの充実	<奈良市医師会> ●学校医としての助言 <学校教育課> ●「部活動外部指導者派遣事業」及び「部活動外部顧問派遣事業」:中学校・高等学校の部活動への外部指導者の派遣に加え、単独での指導・引率を可能とする外部顧問を派遣する。 <中学校> ●学習指導要領に基づき、学校や地域の実態等を考慮しつつ生徒の興味・関心を踏まえて計画実施している。	<奈良市医師会> ●学校医としての助言 <学校教育課> ●「部活動外部指導者派遣事業」及び「部活動外部顧問派遣事業」:中学校・高等学校の部活動への外部指導者の派遣に加え、単独での指導・引率を可能とする外部顧問を派遣する。 <中学校> ●学習指導要領に基づき、学校や地域の実態等を考慮しつつ生徒の興味・関心を踏まえて計画実施している。	<奈良市医師会> ●学校医としての助言 <学校教育課> ●「部活動外部指導者派遣事業」及び「部活動外部顧問派遣事業」:中学校・高等学校の部活動への外部指導者の派遣に加え、単独での指導・引率を可能とする外部顧問を派遣した。 <中学校> ●学習指導要領に基づき、学校や地域の実態等を考慮しつつ生徒の興味・関心を踏まえて計画実施している。	<奈良市医師会> ●学校医としての助言 <学校教育課> ●「部活動指導者派遣事業」:中学校・高等学校の部活動へ、単独での指導・引率を可能とする部活動指導者を派遣する。 <中学校> ●学習指導要領に基づき、学校や地域の実態等を考慮しつつ生徒の興味・関心を踏まえて計画実施している。	

行動目標	目標に対して取り組むこと	具体的な取り組み(例)	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度 (計画・方向性)
息がはずむ程度の有酸素運動を定期的にする 柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をする 年齢や体力にあった運動方法を普及する 身近な場で運動をする機会を増やす 運動ボランティアの活動を支援する 運動ボランティアの活動を支援する 習慣をつける ましよう	・息がはずむ程度の有酸素運動を定期的にする ・柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をする ・年齢や体力にあった運動方法を普及する ・身近な場で運動をする機会を増やす ・運動ボランティアの活動を支援する	＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ●奈良市運動習慣づくり推進員 ●奈良市健康増進推進委員のイベントに参加し、体力チェック・歩幅測定・瞬発力等を自覚し、日々の生活習慣を見直し、生活習慣を身に付ける。 ●地域活動においてストレッチ・筋トレの重要性を伝える。 ＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を27地域で実施し、817人が参加した。 ＜健康増進課＞ ●運動習慣づくりスタート講座(はぐみ5-15日16回、西部3回、南部2回、鳥見1回) ●25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん(6回) ●20日ならウォークイベント「夏休み☆家族みんなでスタンプラリー」体を動かせりフレッツシュー ●健康NARA講座(東・中・西、一般・特保) ●健康ナビ出前講座 ●プロレナによる出張型体操教室・公民館運動事業 ●運動教室(11回) ＜都府保健センター＞ ●「運動づくりスタート講座」N都府1実施 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ 「からだ健やかセラフクア」 ●20日ならウォークイベント「夏休み☆家族みんなでスタンプラリー」体を動かせりフレッツシュー ●「からだ健やかセラフクア」病気になるための食事の運動の2事業を実施し、運動の習慣づくりにつなげた。また、広報等で運動系の自主グループ数の増加や会員増加に努めた。	＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ●奈良市運動習慣づくり推進員 ●奈良市健康増進推進委員のイベントに参加し、体力チェック・歩幅測定・瞬発力等を自覚し、日々の生活習慣を見直し、生活習慣を身に付ける。 ●地域活動においてストレッチ・筋トレの重要性を伝える。 ＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、介護予防講座を13地域で実施し、2,904人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、4,347人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を18地域で実施し、495人が参加した。 ＜健康増進課＞ ●運動習慣づくりスタート講座(はぐみ5-15日、西部3回、南部2回) ●25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん ●20日ならウォークイベント「ウォーキングサマーフェスティバル」体を動かそ別 ●健康NARA講座(中・西、一般・特保) ●健康ナビ出前講座 ●プロレナによる出張型体操教室・公民館運動事業 ●運動教室(11回) ＜都府保健センター＞ ●生活習慣病予防を目的とした健康講座(つながって元気！すっきりボディ講座)3回 ●健診結果説明会(月々)1回 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ 「からだ健やかセラフクア」 ●「からだ健やかセラフクア」病気になるための食事の運動の2事業を実施し、運動の習慣づくりにつなげた。また、広報等で運動系の自主グループ数の増加や会員増加に努めた。	＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ●奈良市運動習慣づくり推進員 ●奈良市健康増進推進委員のイベントに参加し、体力チェック・歩幅測定・瞬発力等を自覚し、日々の生活習慣を見直し、生活習慣を身に付ける。 ●地域活動においてストレッチ・筋トレの重要性を伝える。 ●日々生活に運動を取り入れ、習慣・継続の重要性を伝える。 ＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、介護予防講座を6地域で実施し、1,045人が参加した。 ●地域住民に対して、元気アップなら講座を13地域で実施し、2,560人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、5,795人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を23地域で実施し、505人が参加した。 ＜福祉センター＞ ●福祉センターで、健康体操や健康づくりに関する教室を開催 ＜健康増進課＞ ●運動習慣づくりスタート講座(はぐみ5日のみ) ●25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん 年4回 ●20日ならウォーク・25日に学ぼう！にこにこ奈良ごはん 合同イベント(はぐみ) ●健診結果説明会 ●健康ナビ出前講座「お口さわやか★お腹スッキリ」 ●プロレナによるストレッチ講座 ●公民館主催運動事業でのポイント付与 ●運動教室12回 ＜都府保健センター＞ ●生活習慣病予防を目的とした健康講座(つながって元気！すっきりボディ講座)3回都府2回 月々1回 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●広報等で運動系の自主グループ数の増加や会員増加に努めた。	＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ●奈良市運動習慣づくり推進員 ●奈良市健康増進推進委員のイベントに参加し、体力チェック・歩幅測定・瞬発力等を自覚し、日々の生活習慣を見直し、生活習慣を身に付ける。 ●地域活動においてストレッチ・筋トレの重要性を伝える。 ●日々生活に運動を取り入れ、習慣・継続の重要性を伝える。 ＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、介護予防講座を実施する。 ●地域住民に対して、元気アップなら講座を実施する。 ●地域住民に対して、介護予防教室を実施する。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を実施する。 ＜長寿福祉課・社会福祉協議会＞ ●福祉センターで、健康体操や健康づくりに関する教室を開催 ＜健康増進課＞ ●運動でアンチエイジング講座(はぐみ年3回) ●25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん 年4回 ●20日ならウォーク・25日に学ぼう！にこにこ奈良ごはん 合同イベント(はぐみ) ●健診結果説明会 ●健康ナビ出前講座「お口さわやか★お腹スッキリ」 ●プロレナによるストレッチ講座 ●公民館主催運動事業でのポイント付与 ●運動教室12回 ＜都府保健センター＞ ●生活習慣病予防を目的とした健康講座(つながって元気！すっきりボディ講座)3回都府2回 月々1回 ●商工会婦人部への健康ナビ出前講座「おいしく食べて太らない食べ方」 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●今後も、健康教育を実施し、正しい知識の普及に努めていきたい。	
ウォーキング事業(20日ならウォーク・ウォーキンググループ交流会・ウォーキンググループ立ち上げ支援等)の推進	●20日ならウォークのコース下見による安全の確保・当日は「明るく・楽しく・元気」に歩き続けよう ●ウォーキンググループ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与	＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●20日ならウォークのコース下見による安全の確保・当日は「明るく・楽しく・元気」に歩き続けよう ●ウォーキンググループ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与	＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●20日ならウォークのコース下見による安全の確保・当日は「明るく・楽しく・元気」に歩き続けよう ●ウォーキンググループ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与	＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●20日ならウォークのコース下見による安全の確保・当日は「明るく・楽しく・元気」に歩き続けよう ●ウォーキンググループ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与	＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●20日ならウォークのコース下見による安全の確保・当日は「明るく・楽しく・元気」に歩き続けよう ●ウォーキンググループ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与	
介護予防事業の実施	●介護予防教室「生活機能低下が予測される高齢者を対象に、10回コースの8回に運動の機能向上に関する講義と実技を健康運動指導士より行う。 ●福祉政策課 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を27地域で実施し、817人が参加した。	＜長寿福祉課＞ ●介護予防教室「生活機能低下が予測される高齢者を対象に、10回コースの8回に運動の機能向上に関する講義と実技を健康運動指導士より行う。 ●福祉政策課 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を27地域で実施し、817人が参加した。	＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、介護予防講座を13地域で実施し、2,904人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、4,347人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を18地域で実施し、495人が参加した。	●地域住民に対して、介護予防講座を6地域で実施し、1,045人が参加した。 ●地域住民に対して、元気アップなら講座を13地域で実施し、2,560人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、5,795人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を23地域で実施し、505人が参加した。	●地域住民に対して、介護予防講座を実施する。 ●地域住民に対して、元気アップなら講座を実施する。 ●地域住民に対して、介護予防教室を実施する。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を実施する。	
事業所への健康講座の実施	●健康ナビ★出前講座	●健康ナビ★出前講座	●健康ナビ★出前講座	●健康ナビ★出前講座	●健康ナビ★出前講座	
ホームページや広報誌等での知識の普及	●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、企業や運動部に関する情報発信 ●ハフレッツを連携見直し、公民館・集会所で市民の方々にPRしている	●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、企業や運動部に関する情報発信 ●ハフレッツを連携見直し、公民館・集会所で市民の方々にPRしている	●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、企業や運動部に関する情報発信 ●ハフレッツを連携見直し、公民館・集会所で市民の方々にPRしている	●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、企業や運動部に関する情報発信 ●ハフレッツを連携見直し、公民館・集会所で市民の方々にPRしている	●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、企業や運動部に関する情報発信 ●ハフレッツを連携見直し、公民館・集会所で市民の方々にPRしている	
ボランティアや専門家等による支援	●市健康増進課と隔年ごとに連携協働ボランティア会員養成講座を開催 ●会員相互は毎月運動経験アップや交流の研修を実施 ●高野外部講師と奈良女子大学のウォークアップ研修に参加 ●2月に1回スキルアップ勉強会の実施 ●取組推進プロジェクト立ち上げ	●市健康増進課と隔年ごとに連携協働ボランティア会員養成講座を開催 ●会員相互は毎月運動経験アップや交流の研修を実施 ●高野外部講師と奈良女子大学のウォークアップ研修に参加	●市健康増進課と隔年ごとに連携協働ボランティア会員養成講座を開催 ●会員相互は毎月運動経験アップや交流の研修を実施 ●高野外部講師と奈良女子大学のウォークアップ研修に参加	●市健康増進課と隔年ごとに連携協働ボランティア会員養成講座を開催 ●会員相互は毎月運動経験アップや交流の研修を実施 ●高野外部講師と奈良女子大学のウォークアップ研修に参加	●市健康増進課と隔年ごとに連携協働ボランティア会員養成講座を開催 ●会員相互は毎月運動経験アップや交流の研修を実施 ●高野外部講師と奈良女子大学のウォークアップ研修に参加	

行動目標	目標に対して取り組むこと	具体的な取り組み(例)	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度(計画・方向性)
		個別相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●除菌靴の指導 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●別会談・出前健康講座等で個別指導 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6か月チャレンジ」 ●運動習慣づくりスタート講座の終了後に個別相談に応じる。 ●健康相談窓口 ●健康相談(電話・来所) 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●除菌靴の指導 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●別会談・出前健康講座等で個別指導 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6か月チャレンジ」 ●運動習慣づくりスタート講座の終了後に個別相談に応じる。 ●健康相談窓口 ●健康相談(電話・来所) 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●除菌靴の指導 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●別会談・出前健康講座・地域活動において個別指導 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6か月チャレンジ」 ●運動習慣づくりスタート講座終了後に個別相談の実施 ●健康相談窓口設置 ●健康相談(来所・電話) 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●除菌靴の指導 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●別会談・出前健康講座・地域活動において個別指導 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6か月チャレンジ」 ●運動習慣づくりスタート講座終了後に個別相談の実施 ●健康相談窓口設置 ●健康相談(来所・電話)
		＜理解整備＞ ウォーキングしやすい環境づくり(ウォーキングマップの配布・ウォーキングクラブの情報発信等)	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●短ならウォーキング実行委員会、幅広い年齢層を留意したコースの選定を毎年実施。実施当日の下車で車道地を再確認し必要により修正を実施 ＜健康増進課＞ ●奈良市ポイント制度 ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●ウォーキングマップの配布 ●ウォーキングマップ副読本(気ままにならウォーク)の配布 ●ウォーキングクラブの情報発信 ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●依頼があれば、ウォーキングマップを配布した。 ●ウォーキングの自主グループを、ホームページで紹介した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●短ならウォーキング実行委員会、幅広い年齢層を留意したコースの選定を毎年実施。実施当日の下車で車道地を再確認し必要により修正を実施 ＜健康増進課＞ ●奈良市ポイント制度 ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●ウォーキングマップの配布 ●ウォーキングマップ副読本(気ままにならウォーク)の配布 ●ウォーキングクラブの情報発信 ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●ウォーキングの自主グループを、ホームページや窓口等で紹介した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●短ならウォーキング実行委員会、幅広い年齢層を留意したコースの選定を毎年実施。実施当日の下車で車道地を再確認し必要により修正を実施 ＜健康増進課＞ ●奈良市ポイント制度 ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●ウォーキングマップの配布 ●ウォーキングマップ副読本(とりでチャレンジ'10日ならウォーク)の配布 ●ウォーキングクラブの情報発信 ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●ウォーキングの自主グループを、ホームページや窓口等で紹介した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●短ならウォーキング実行委員会、幅広い年齢層を留意したコースの選定を毎年実施。実施当日の下車で車道地を再確認し必要により修正を実施 ＜健康増進課＞ ●奈良市ポイント制度 ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●ウォーキングマップの配布 ●ウォーキングマップ副読本(とりでチャレンジ'10日ならウォーク)の配布 ●ウォーキングクラブの情報発信 ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜地域教育課(生涯学習財団)＞ ●今年度も同様に取り組む予定
		運動できる場(運動施設・公民館・学校開放・高齢者サロン)等の確保	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●奈良市総合医療センターの運動施設の利用 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●市庁舎健康講座・市広連会等にて、選定をPRし各種集会所へ出前実施 ＜スポーツ振興課＞ ●学校開放事業の拡充 ●社会体育施設、コミュニティスポーツ施設の管理 ＜健康増進課＞ ●運動の拠点づくり(中部・西部・鳥見・南部・都祁) ●健康チェックコーナーの設置 ●健康増進室の運動団体への貸出 ●公民館・高齢者サロン等での運動講座の実施(奈良市ポイント付与) ●ほくみセンターでの階段啓発(3回) ＜商工労政課＞ ●引き続き、勤労者総合福祉センターにおいて、社交ダンス、ヨガ教室等を開催 ＜公園緑地課＞ ●ウォーキングマップに掲載されている公園を中心に、健康遊具を設置する。(健康遊具設置公園数 16公園) ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●おここの体カアフトレーニング「初めてのヨガカーい人ほと気持ちいい」健康づくり教室など14事業を開催し、運動できる場として公民館を活用した。なお、事業終了後の自主グループ化をめざし、継続して運動できる場が確保できるように努めた。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●奈良市総合医療センターの運動施設の利用 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●市庁舎健康講座・市広連会等にて、選定をPRし各種集会所へ出前実施に加え市庁舎や市民自治連合会に健康寿命の大切さと健康推進のPRに出向く ＜スポーツ振興課＞ ●学校開放事業の拡充 ●社会体育施設、コミュニティスポーツ施設の管理 ＜健康増進課＞ ●運動の拠点づくり(中部・都祁) ●健康チェックコーナーの設置 ●健康増進室の運動団体への貸出 ●公民館・高齢者サロン等での運動講座の実施(奈良市ポイント付与) ●ほくみセンターでの階段啓発(3回) ＜商工労政課＞ ●引き続き、勤労者総合福祉センターにおいて、社交ダンス、ヨガ教室等を開催 ＜公園緑地課＞ ●ウォーキングマップに掲載されている公園を中心に、健康遊具を設置する。(健康遊具設置公園数 17公園) ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「南園がてらダンス入門」は「はじめてのダンス」など6事業を実施した。公民館の自主グループを講師に迎えたり、自主グループ化を促したりするなど、運動習慣づくりにつなげた。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●出前講座・介護予防講座・市広連会等にて、選定をPRし、公民館・集会所にて出前実施 ＜スポーツ振興課＞ ●学校開放事業の拡充 ●社会体育施設、コミュニティスポーツ施設の管理 ＜健康増進課＞ ●運動の拠点づくり(中部・都祁) ●健康チェックコーナーの設置 ●健康増進室の運動団体への貸出 ●公民館・高齢者サロン等での運動講座の実施(奈良市ポイント付与) ●ほくみセンターでの階段啓発 ＜産業政策課＞ ●引き続き、勤労者総合福祉センターにおいて、社交ダンス、ヨガ教室等を開催 ＜公園緑地課＞ ●ウォーキングマップに掲載されている公園を中心に、健康遊具を設置する。(健康遊具設置公園数 28公園(目標値)) ＜地域教育課(生涯学習財団)＞ ●引き続き、身近に運動できる場として公民館を積極的に活用していただけたら、事業を展開していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●出前講座・介護予防講座・市広連会等にて、選定をPRし、公民館・集会所にて出前実施 ＜スポーツ振興課＞ ●学校開放事業の拡充 ●社会体育施設、コミュニティスポーツ施設の管理 ＜健康増進課＞ ●運動の拠点づくり(中部・都祁) ●健康チェックコーナーの設置 ●健康増進室の運動団体への貸出 ●公民館・高齢者サロン等での運動講座の実施(奈良市ポイント付与) ●ほくみセンターでの階段啓発 ＜産業政策課＞ ●引き続き、勤労者総合福祉センターにおいて、社交ダンス、ヨガ教室等を開催 ＜公園緑地課＞ ●ウォーキングマップに掲載されている公園を中心に、健康遊具を設置する。(健康遊具設置公園数 28公園(目標値)) ＜地域教育課(生涯学習財団)＞ ●引き続き、身近に運動できる場として公民館を積極的に活用していただけたら、事業を展開していく。
日頃の生活の中で体を動かしましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から意識的に体を動かすように心掛ける ・身近な場で運動をする機会を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ＜正しい知識の普及＞ ●健康教育(生活習慣病予防教室・運動教室・地域派遣型健康講座等)の実施 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●運動教室前→回数670回(市民参加者10,400人) ●福祉政策課 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を27地域で実施し、817人が参加した。 ＜健康増進課＞ ●運動習慣づくりスタート講座(はくみ5-15日16回、西部3回、南部2回、鳥見1回)25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん(6回) ●20日ならウォークイベント「夏休み☆家族みんなでスタンプラリー」体を動かせ！フレッシュジュー ●健康NARA講座(寒・中・西、一般・特保) ●健康ナビ出前講座 ●プロレナーによる出張型体操教室・公民館運動事業 ●運動教室(11回) ＜都祁保健センター＞ ●「運動づくりスタート講座N都祁」実施 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「シニアGENKI講座」では、高齢者が健康についての知識を身に付けた。 ●「男の学び！快活なセカンドライフへのヒント」では、セルフケアでからだを健やかに保つことについて学んだ。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●運動教室前→回数670回(市民参加者11,000人) ●福祉政策課 ●地域住民に対して、介護予防講座を13地域で実施し、2,904人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、4,347人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を18地域で実施し、495人が参加した。 ＜健康増進課＞ ●運動習慣づくりスタート講座(はくみ5-15日、西部3回、南部2回) ●25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん ●20日ならウォークイベント「ウォーキングサマーフェスティバル～体を動かそう！」 ●健康ナビ出前講座(寒・中・西、一般・特保) ●健康ナビ出前講座 ●プロレナーによる出張型体操教室・公民館運動事業 ●運動教室(11回) ＜都祁保健センター＞ ●「生活習慣病予防を目的とした健康講座(つながって元気！すっきりボディ講座)3回 ●健康結果説明会(月々)1回 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「健康づくり教室」を月1回開催し、日常の中で健康を意識する機会とした。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●運動教室前→回数570回(市民参加者11,500人) ●福祉政策課 ●地域住民に対して、介護予防講座を6地域で実施し、1,045人が参加した。 ●地域住民に対して、元気アップなら講座を13地域で実施し、2,560人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、5,795人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を23地域で実施し、505人が参加した。 ＜長寿福祉課・市社会福祉協議会＞ ●福祉センターで、健康体操や健康づくりに関する教室を開催 ＜健康増進課＞ ●運動でアンチエイジング講座(はくみ年3回) ●25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん年4回 ●20日ならウォーク・25日に学ぼう！にこにこ奈良ごはん合同イベント(はくみ) ●健康結果説明会 ●健康ナビ出前講座「お口さわやか★お腹スッキリ」 ●プロレナーによるストレッチ講座 ●公民館主催運動事業でのポイント付与 ●運動教室12回 ＜都祁保健センター＞ ●生活習慣病予防を目的とした健康講座(つながって元気！すっきりボディ講座)3回 ●都祁2回 月々1回 ●商工会婦人部への健康ナビ出前講座「おいしく食べて太らない食べ方」 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「健康づくり教室」を月1回開催し、日常の中で健康を意識する機会とした。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●市民健康講座・健康づくり教室の開催 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●運動教室前→回数670回(市民参加者12,500人(回数・人数増)) ●福祉政策課 ●地域住民に対して、介護予防講座を実施する。 ●地域住民に対して、元気アップなら講座を実施する。 ●地域住民に対して、介護予防教室を実施する。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を実施する。 ＜長寿福祉課・市社会福祉協議会＞ ●福祉センターで、健康体操や健康づくりに関する教室を開催 ＜健康増進課＞ ●運動でアンチエイジング講座(はくみ年3回) ●25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん年4回 ●20日ならウォーク・25日に学ぼう！にこにこ奈良ごはん合同イベント(はくみ) ●健康結果説明会 ●健康ナビ出前講座「お口さわやか★お腹スッキリ」 ●プロレナーによるストレッチ講座 ●公民館主催運動事業でのポイント付与 ●運動教室12回 ＜都祁保健センター＞ ●生活習慣病予防を目的とした健康講座(つながって元気！すっきりボディ講座)3回 ●都祁2回 月々1回 ●商工会婦人部への健康ナビ出前講座「おいしく食べて太らない食べ方」 ＜地域教育課(生涯学習財団)＞ ●健康教育を実施し、正しい知識の普及に努めていきたい。 	
		ウォーキング事業(20日ならウォーク・ウォーキングクラブ交流会・ウォーキングクラブ立ち上げ支援等)の推進	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●20日ならウォーク開催 10回(市民参加 2,680人) ＜健康増進課＞ ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●20日ならウォーク毎月20日に屋外ウォーキング(10回委託) ●20日ならウォークイベント「夏休み☆家族みんなでスタンプラリー」体を動かせ！フレッシュジュー ●ウォーキングクラブ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「奈良南歴史ウォーク」観光ボランティアガイドと共に市内の史跡を巡る楽しさを感じた。これをきっかけに、日常的な健康ウォークの実践につなげた。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●20日ならウォーク開催 11回(市民参加 3,300人) ＜健康増進課＞ ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●20日ならウォーク毎月20日に屋外ウォーキング(10回委託) ●20日ならウォークイベント「ウォーキングサマーフェスティバル～体を動かそう！」 ●ウォーキングクラブ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「田原やま里散策ウォーク」大仏鉄道を歩くなど、17事業を実施した。日常的な健康ウォークの実践につなげた。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●20日ならウォーク開催 8回(市民参加 1,650人) ＜長寿福祉課＞ ●まほろば健康ウォーク：屋外ウォーキングを10回、講座を2回 ●まなま歩き方講座を年4回 ＜健康増進課＞ ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント、アパ企画 ●20日ならウォーク毎月20日に屋外ウォーキング(10回委託) ●20日ならウォーク・25日に学ぼう！にこにこ奈良ごはん合同イベント(はくみ) ●ウォーキングクラブ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「福生を見る・知る・歩く」都祁教育(くごうの道)など、19事業を実施した。日常的な健康ウォークの実践につなげた。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●20日ならウォーク開催 10回(市民参加 2,200人(回数・人数増)) ＜長寿福祉課＞ ●まほろば健康ウォーク：屋外ウォーキングを10回、講座を2回 ●まなま歩き方講座を年4回 ＜健康増進課＞ ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント、アパ企画 ●20日ならウォーク毎月20日に屋外ウォーキング(10回委託) ●20日ならウォーク・25日に学ぼう！にこにこ奈良ごはん合同イベント(はくみ) ●ウォーキングクラブ交流会(ウォーキンググループの登録・交流会・情報発信) ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ●つがるウォーク(都祁年1回) ＜都祁保健センター＞ ●身近な場所で屋外ウォーキング「つがるウォーク」を年1回実施し、運動習慣づくりのきっかけとする。 ＜地域教育課(生涯学習財団)＞ ●今年も、ウォーキング事業を推進し、身近な場所で運動する機会を増やしていきたい。
		介護予防事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> ＜長寿福祉課＞ ●介護予防教室：生活機能低下が予測される高齢者を対象に、10回コースの8回に運動器の機能向上に関する講義と実技を健康運動指導士よりした。 ＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、介護予防講座を13地域で実施し、2,904人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、4,347人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を18地域で実施し、495人が参加した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、介護予防講座を13地域で実施し、2,904人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、4,347人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を18地域で実施し、495人が参加した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、介護予防講座を6地域で実施し、1,045人が参加した。 ●地域住民に対して、元気アップなら講座を13地域で実施し、2,560人が参加した。 ●地域住民に対して、介護予防教室を6地域で実施し、5,795人が参加した。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を23地域で実施し、505人が参加した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜福祉政策課＞ ●地域住民に対して、介護予防講座を実施する。 ●地域住民に対して、元気アップなら講座を実施する。 ●地域住民に対して、介護予防教室を実施する。 ●地域住民に対して、高齢期の運動についての出前講座を実施する。
		事業所への健康講座の実施	<ul style="list-style-type: none"> ＜健康増進課＞ ●健康ナビ★出前講座<企業編> 	<ul style="list-style-type: none"> ＜健康増進課＞ ●健康ナビ★出前講座 	<ul style="list-style-type: none"> ＜健康増進課＞ ●健康ナビ★出前講座 	<ul style="list-style-type: none"> ＜健康増進課＞ ●健康ナビ★出前講座<企業編>

行動目標	目標に対して取り組むこと	具体的な取り組み(例)	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度(計画・方向性)
	ホームページや広報誌等での知識の普及	ホームページや広報誌等での知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、会車や運動場に関する情報提供 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●はつらつ体操を市と連携協定で検討し、パンフレットを作成して郵送配布 ●健康館に関するリーフレット作成プロジェクト立ち上げ ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」：健康カレンダー ●ホームページ：連絡啓発での情報発信 ●はくみセンターでの階段啓発(3回) ＜農工労政課＞ ●ホームページ：しみんだよりで勤労者総合福祉センターでの社交ダンス、ヨガ教室等の実施案内を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、会車や運動場に関する情報提供 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●はつらつ体操を市と連携協定で検討し、パンフレットを作成して郵送配布 ●健康館に関するリーフレット作成して郵送配布 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」：健康カレンダー ●ホームページ：連絡啓発での情報発信 ●はくみセンターでの階段啓発(3回) ＜農工労政課＞ ●ホームページ：しみんだよりで勤労者総合福祉センターでの社交ダンス、ヨガ教室等の実施案内を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、会車や運動場に関する情報提供 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●はつらつ体操を市と連携協定で検討し、パンフレットを作成して郵送配布 ●ウォーキングに関するリーフレット作成して郵送配布 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」：健康カレンダー ●ホームページでの情報発信 ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」：健康カレンダー ●はくみセンターでの階段啓発(3回) ＜産業政策課＞ ●ホームページ：しみんだよりで勤労者総合福祉センターでの社交ダンス、ヨガ教室等の実施案内を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●ホームページにて「健康づくり知識」をアップし、会車や運動場に関する情報提供 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●はつらつ体操を市と連携協定で検討し、パンフレットを作成して郵送配布 ●ウォーキングに関するリーフレット作成して郵送配布 ＜健康増進課＞ ●ホームページでの情報発信 ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」：健康カレンダー ●はくみセンターでの階段啓発 ＜産業政策課＞ ●ホームページ：しみんだよりで勤労者総合福祉センターでの社交ダンス、ヨガ教室等の実施案内を行う。
	＜ボランティアや専門家等による支援＞ 運動ボランティア(運動習慣づくり推進員等)やスポーツ推進委員等の育成と支援	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●外部講師による推進員会への研修 ●会員相互の研修会を制度実施 ＜スポーツ振興課＞ ●スポーツ教室・スポーツ推進委員実技研修会：市民に多様なスポーツの機会を提供するためにスポーツ教室を実施するとともに、スポーツ教室で実技指導にあたるスポーツ推進委員が資質・能力の向上を図る目的で研修会を実施 ＜健康増進課＞ ●運動習慣づくり推進員養成、育成及び支援 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●外部講師による推進員会への研修 ●会員相互の研修会を制度実施 ●遠征委員会拡大への第9回ボランティア養成講座 ＜スポーツ振興課＞ ●スポーツ教室・スポーツ推進委員実技研修会：市民に多様なスポーツの機会を提供するためにスポーツ教室を実施するとともに、スポーツ教室で実技指導にあたるスポーツ推進委員が資質・能力の向上を図る目的で研修会を実施 ＜健康増進課＞ ●運動習慣づくり推進員養成、育成及び支援 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●外部講師による推進員会への研修 ●会員相互の研修会を制度実施 ＜スポーツ振興課＞ ●スポーツ教室・スポーツ推進委員実技研修会：市民に多様なスポーツの機会を提供するためにスポーツ教室を実施するとともに、スポーツ教室で実技指導にあたるスポーツ推進委員が資質・能力の向上を図る目的で研修会を実施 ＜健康増進課＞ ●運動習慣づくり推進員の育成及び支援 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●外部講師による推進員会への研修 ●会員相互の研修会を制度実施 ●遠征委員会拡大への第10回ボランティア養成講座 ＜スポーツ振興課＞ ●スポーツ教室・スポーツ推進委員実技研修会：市民に多様なスポーツの機会を提供するためにスポーツ教室を実施するとともに、スポーツ教室で実技指導にあたるスポーツ推進委員が資質・能力の向上を図る目的で研修会を実施 ＜健康増進課＞ ●遠征養成講座の実施 ●運動習慣づくり推進員の養成、育成及び支援 	
	個別相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●診察時の指導 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●出前教室で制度個別対応と質問への親切な対応 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」 ●運動習慣づくりスタート講座の終了後に個別相談に応じる。 ●糖尿病相談窓口 ●健康相談(電話：来所) 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●診察時の指導 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●出前教室で制度個別対応と質問への親切な対応 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」 ●運動習慣づくりスタート講座の終了後に個別相談の実施 ●糖尿病相談窓口設置 ●健康相談(電話：来所) 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●診察時の指導 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●出前教室で制度個別対応と質問への親切な対応 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」 ●運動習慣づくりスタート講座の終了後に個別相談の実施 ●糖尿病相談窓口設置 ●健康相談(来所：電話) 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●診察時の指導 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●出前教室で制度個別対応と質問への親切な対応 ＜健康増進課＞ ●個別支援事業「SmaNara健康6ヶ月チャレンジ」 ●運動習慣づくりスタート講座の終了後に個別相談の実施 ●糖尿病相談窓口設置 ●健康相談(来所：電話) 	
	＜環境整備＞ ウォーキングしやすい環境づくり(ウォーキングマップの配布・ウォーキンググループの情報発信等)	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●年間計画と要月の予定表を配布。しみんだよりの周知 ＜健康増進課＞ ●奈良市ポイント制度 ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●ウォーキングマップの配布 ●ウォーキングマップ副原本(気ままにならウォーク)の配布 ●ウォーキンググループの情報発信 ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●依頼があれば、ウォーキングマップを配布した。 ●ウォーキングの自主グループを、ホームページで紹介した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●年間計画と要月の予定表を配布。しみんだよりの周知 ＜健康増進課＞ ●奈良市ポイント制度 ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●ウォーキングマップの配布 ●ウォーキングマップ副原本(気ままにならウォーク)の配布 ●ウォーキンググループの情報発信 ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●依頼があれば、ウォーキングマップを配布した。 ●ウォーキングの自主グループを、ホームページで紹介した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●年間計画と要月の予定表を配布。しみんだよりの周知 ＜健康増進課＞ ●奈良市ポイント制度 ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●ウォーキングマップの配布 ●ウォーキングマップ副原本(1日7でチャレンジ'10日ならウォーク)の配布 ●ウォーキンググループの情報発信 ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●ウォーキングの自主グループを、ホームページで紹介した。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●年間計画と要月の予定表を配布。しみんだよりの周知 ＜健康増進課＞ ●奈良市ポイント制度 ●1日8,000歩以上で健康づくり、歩数イベント ●ウォーキングマップの配布 ●ウォーキングマップ副原本(1日7でチャレンジ'10日ならウォーク)の配布 ●ウォーキンググループの情報発信 ●ウォーキンググループ会員へのポイント付与 ＜地域教育課(生涯学習財団)＞ ●今年度も同様に取り組む予定 	
	運動できる場(運動施設・公民館・学校開放・高齢者サロン等)の確保	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●奈良市総合医療センターの運動施設の利用 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●健康講座出前教室の拡大と集会所の確保 ＜スポーツ振興課＞ ●学校開放事業の拡充 ●社会体育施設、コミュニティスポーツ施設の管理 ＜健康増進課＞ ●運動の拠点づくり(中部・西部・鳥見・南部・都祁) ●健康チエックコーナーの設置 ●健康増進型の運動器具への貸出 ●公民館・高齢者サロン等での運動講座の実施(奈良市ポイント付与) ●はくみセンターでの階段啓発(3回) ＜農工労政課＞ ●勤労者総合福祉センターにおいて、社交ダンス、ヨガ教室等を開催 ＜公園緑地課＞ ●ウォーキングマップに掲載されている公園を中心に、健康遊具を設置する。(健康遊具設置公園数 16公園) ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「軽運動で快適生活」シニアからのストレッチなど14事業を開催し、運動できる場として公民館を活用した。なお、事業終了後の自主グループ化をめざし、継続して運動できる場が確保できるように努めた。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●奈良市総合医療センターの運動施設の利用 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●健康講座出前教室の拡大と集会所の確保 ＜スポーツ振興課＞ ●学校開放事業の拡充 ●社会体育施設、コミュニティスポーツ施設の管理 ＜健康増進課＞ ●運動の拠点づくり(中部・都祁) ●健康チエックコーナーの設置 ●健康増進型の運動器具への貸出 ●公民館・高齢者サロン等での運動講座の実施(奈良市ポイント付与) ●はくみセンターでの階段啓発(3回) ＜農工労政課＞ ●勤労者総合福祉センターにおいて、社交ダンス、ヨガ教室等を開催 ＜公園緑地課＞ ●ウォーキングマップに掲載されている公園を中心に、健康遊具を設置する。(健康遊具設置公園数 16公園) ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「美容熱キープで健康アップ！」「スポーツ吹矢に挑戦！」など15事業を開催し、運動できる場として公民館を活用した。なお、事業終了後の自主グループ化をめざし、継続して運動できる場が確保できるように努めた。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●奈良市総合医療センターの運動施設の利用 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●健康講座出前教室の拡大と集会所の確保 ＜スポーツ振興課＞ ●学校開放事業の拡充 ●社会体育施設、コミュニティスポーツ施設の管理 ＜健康増進課＞ ●運動の拠点づくり(中部・都祁) ●健康チエックコーナーの設置 ●健康増進型の運動器具への貸出 ●公民館・高齢者サロン等での運動講座の実施(奈良市ポイント付与) ●はくみセンターでの階段啓発(3回) ＜産業政策課＞ ●勤労者総合福祉センターにおいて、社交ダンス、ヨガ教室等を開催 ＜公園緑地課＞ ●ウォーキングマップに掲載されている公園を中心に、健康遊具を設置する。(健康遊具設置公園数 17公園) ＜生涯学習課(生涯学習財団)＞ ●「正しいラジオ体操で健康づくり」椅子ヨガでリラックスなど8事業を開催し、運動できる場として公民館を活用した。なお、事業終了後の自主グループ化をめざし、継続して運動できる場が確保できるように努めた。 	<ul style="list-style-type: none"> ＜奈良市医師会＞ ●奈良市総合医療センターの運動施設の利用 ＜奈良市運動習慣づくり推進員＞ ●健康講座出前教室の拡大と集会所の確保 ＜スポーツ振興課＞ ●学校開放事業の拡充 ●社会体育施設、コミュニティスポーツ施設の管理 ＜健康増進課＞ ●運動の拠点づくり(中部・都祁) ●健康チエックコーナーの設置 ●健康増進型の運動器具への貸出 ●公民館・高齢者サロン等での運動講座の実施(奈良市ポイント付与) ●はくみセンターでの階段啓発 ＜産業政策課＞ ●勤労者総合福祉センターにおいて、社交ダンス、ヨガ教室等を開催 ＜公園緑地課＞ ●ウォーキングマップに掲載されている公園を中心に、健康遊具を設置する。(健康遊具設置公園数 28公園(目標値)) ＜地域教育課(生涯学習財団)＞ ●身近に運動できる場として公民館を積極的に活用していただけるよう、事業を展開していく。 	